

7月

ヘルスアップコースカレンダー

あいち健康プラザ

	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
10:30~11:30		New レッスン レクテニ（山城）			特別 レッスン はじめてエアロ（佐藤）	ピラティス&ヨガ（平林）
12:00~13:00					バレトン（向井）	
13:30~14:30	ナチュラルヨガ（平井）	リズム&ストレッチ（向井）	ボールdeヨガ（佐藤）	体づくり運動（平林）	スタイルアップヨガ（佐藤）	
	8	9	10	11	12	13
10:30~11:30	New レッスン レクテニ（山城）		月1 レッスン 太極拳		日曜 レッスン はじめてエアロ（佐藤）	モーニング ヨガ（向井）
12:00~13:00					バレトン（向井）	
13:30~14:30	ナチュラルヨガ（平井）	リズム&ストレッチ（向井）	ボールdeヨガ（佐藤）	体づくり運動（井村）	スタイルアップヨガ（佐藤）	
	15	16	17	18	19	20
10:30~11:30						日曜 レッスン サンデー 太極拳
12:00~13:00					バレトン（向井）	
13:30~14:30	ナチュラルヨガ（平井）	リズム&ストレッチ（向井）	ボールdeヨガ（佐藤）	体づくり運動（山城）	特別 レッスン ピラティス&ヨガ（平林）	
	22	23	24	25	26	27
10:30~11:30	休館日				はじめてエアロ（佐藤）	
12:00~13:00					バレトン（向井）	
13:30~14:30		リズム&ストレッチ（向井）	ボールdeヨガ（佐藤）	体づくり運動（山城）	スタイルアップヨガ（佐藤）	
	29	30	31			
10:30~11:30	追加 レッスン 太極拳					
12:00~13:00						
13:30~14:30	ナチュラルヨガ（平井）	リズム&ストレッチ（向井）	ボールdeヨガ（佐藤）			

特別
レッスン

7月18日（金） 19:00~20:00 Nightヨガ開催！



※カリキュラムの内容は都合により変更される場合があります。ご予約は、あいち健康プラザ予約センター 0562-82-0211 までお願いします。
※料金：1,040円（レッスン参加料+トレーニング施設利用料込み）